

老人回忆

我在电影《奇袭》中当群演

通讯员 金泉东

1960年底,八一电影制片厂来奉化溪口拍摄电影《奇袭》。剧组人员住在宁波农校溪口分校的宿舍楼里。当时,笔者也住在这座楼里。学校顿时显得分外热闹,汽车进进出出,演员们有时跟车走,有时在溪口镇街上走,好不热闹。《奇袭》是根据朝鲜战争第二次战役中(1950年11月7日至12月24日),中国人民志愿军第38军派出侦察部队,在朝鲜人民帮助下炸桥阻敌开敌的真实故事改编拍摄的。据有关战地报道,被侦察队炸毁的朝鲜那座桥叫康定桥,而溪口的那座桥也叫康定桥,桥头也有高高的碉堡,桥下河流急湍,环境非常相似,可见导演选景下了一番功夫的。

剧组除特殊情况外,白天一般很少拍片,大都是晚餐后外出拍摄,往往深夜半夜返回,难免把同学们惊醒。拍电影其实非常辛苦,不是我们过去想象那样轻

松舒服。记得一个星期天,摄制组在离校不远的武陵公园里拍侦察小组一个“造型”的镜头。为此前后共拍了七八次,直到导演满意为止,时间整整一个半小时,的确把演员们累坏了。我们不知道导演为什么这么严格?在同学中间没有一个敢说想当电影的演员。

时间一转眼,来到了年底。当时的天气特别冷,溪沟里的水都结了冰。影片中部队夜渡河,战士们渡水炸桥都是实地拍摄的,非常辛苦。确实为我们树立了一不怕苦、二不怕死的光辉形象,对军人油然而产生了无限敬意,也萌发了当兵的梦想。机遇常常让人始料不及,由于《奇袭》影片中的剧情需要,摄制组需要一批群众演员,通过校方把这个光荣任务落实到我所在的班级上,同学们听到这个消息非常兴奋,奔走相告。参加拍摄的那一天早晨,五点钟就起床,外面的天还很黑,同学们排好队就出发。天气虽然很冷,大家都在猜测、议论,当群众演

员演什么?是什么滋味?大约走了二三里路,队伍就停在康定桥旁,这时我才发现桥头两旁站着十几个背枪的“美国兵”,桥头碉堡上亮着探照灯,旁边布满铁丝网,似乎感到我们进入到战地上来了,不免一阵惊慌。

不一会,来了许多穿军装而没有佩戴领章的工作人员,抱着军装和钢盔过来了,发给我们每人一套军装和一顶钢盔,并要大家穿上,戴好钢盔。天哪,叫我们当美国兵啦。老实说,我们对美国鬼子非常痛恨,发动侵略战争,杀害朝鲜同胞,轰炸我国领土。可站在前面的美国鬼子那么耀武扬威,真恨不得跟他们拼了。可一想这是在演电影,也就坦然了。这时,一位手拿话筒的工作人员叫我们爬上卡车,又发给每人一根木头枪(后来知道这是练刺杀用的),并要求我们坐在卡车两旁的长椅上,把木头枪靠在右肩,头不准往上和往后看。只听一声令下,卡车缓缓向桥南驶去,并逐渐加快速度,待会

车又返回桥头,又继续向前驶去,这样反复三四次,总算成功了。可坐在车上不能动的我们,冷得直发抖,手也冻痛了。后来在样片中看到,这是远距离拍摄的长镜头。同学们戏称,我们当了一回“木头美国兵的演员”,够辛苦的了。

女同学当演员也不比男同学轻松,她们扮演朝鲜妇女,身穿裙子,头顶子弹箱和其它东西,要在山路上奔走。拍摄时,根据导演要求,女同学们非常投入,动作也很像,赢得好评。任务完成后,个个累得腰酸腿疼,但值得庆贺的是,在样片中她们几乎都亮过相,在影片中也有她们的镜头;而扮演“木头美国兵”的男同学呢,朦胧的车队只有十几秒出现在银幕上。

有幸,一生总算当过一回群演,经历过《奇袭》电影拍摄中一段难忘的记忆。欣喜地还认识了著名军人演员张勇手等。更可喜的是,时过8个月,我从溪口应征入伍,当上一名光荣的解放军战士。

福溪“五老”发挥余热展担当

本报讯(通讯员 车宗滔)8月25日上午,福溪街道关工委在我园村文化礼堂召开辖区村(社区)关工委“五老”骨干新学期关心下一代工作座谈会。

“五老”人员首先参观了县青少年教育基地、我园村关工委文化礼堂。我园村关工委负责人张守兴讲述了革命老前辈张子敬同志光辉的一生、两姐妹奋勇救火献身事迹。

随后,关工委“五老”成员就新学期如何开展好党史学习教育进校园等系列主题活动进行了交流。街道关工委副主任许福海要求各村(社区)“五老”要不断加强政治理论学习,提高政治站位,主动作为,发挥余热,在新时代展示老同志的新担当和作为,为社会做好事、施善行,带动更多“五老”人员积极投入到关心下一代的事业中来。

服用中药汤剂 时间温度有讲究

中药汤剂是中医常用的剂型,选择正确的服药方式对提高疗效大有帮助。

六种方式各有不同
空腹服用。易使药力得到发挥,多用于积滞、瘀血、水湿等病证。服药一般在饭前30-60分钟。从部位上说,病位在下,如肝肾虚损或腰以下的疾病,宜空腹服用。治疗肠道疾病,也宜在饭前服药,使药液直接与消化道黏膜接触,较快起效。

饭后服。一般在饭后30-60分钟服药。病位在上部的疾病,如耳、目、口、鼻等病都宜采取先食后服药方法,可使药性上行。此外,有刺激作用的药,在饭后服用可减少对胃肠黏膜的损害。对于脾胃不好的患者,饭后1小时以上或半空腹状态服药较好。

顿服。病情较急者,煎好后立即服下,称为顿服。目的在于使药物在不伤正气的情况下,集中药力,及时迅速地发挥药效。高热性疾病、传染性疾病、小儿急症等宜采用顿服法。
频服。指分数次频频饮用或含在咽喉中。凡咽喉病、呕吐病患者,宜采用频服的方法,能使汤药充分接触患部,较快见效。

睡前服。一般在睡前15-30分钟服用,使药效及时发挥作用。一般来说,补心脾、安心神、镇静安眠的药物,以及治疗积滞、胸膈病、遗尿症等的药物常睡前服。

隔夜服。主要是指驱虫药,睡前服1次,第2天早晨空腹再服用1次,以便将虫杀死而排出体外。

掌握三种服药温度
中药一般服法是一剂汤药每天分2次温服,早、晚各服1次,或一天3次,分早、中、晚各服1次。但根据病情,有的也可一天只服1次,有的一天需服几次。那温度怎么掌握呢?

冷服。凡是解药、止吐药、清热药均宜冷服。
温服。凡平和的药、补益的药均宜温服,增强补益功能。

热服。凡解表药、祛寒、治疗伤风感冒的药,宜趁热大口服下,以达到发汗目的。
服药禁忌要牢记
服用中药须忌食生冷、辛辣、油腻、腥膻、有刺激性的食物。热性病忌食辛辣、油腻、煎炸类食物,寒性病应忌食生冷,胸痹患者应忌食肥肉、动物内脏及烟酒。
(据中国中医)

养生知识

换季也应换茶 避开六大误区

换季了要换茶吗?绿茶、黄茶、白茶……茶叶品种不同,性味口感也有区别,对人体的影响也有差异。专家认为,饮茶在一天、一年、一生中都应该有不同。

绿茶最凉,黑茶最温,白茶、黄茶、乌龙茶、红茶则居于其中,温性随发酵程度依次递增。

一天之中。早上喝杯绿茶,更有精神,晚上若吃得油腻,喝杯黑茶可辅助代谢。

一年之中。夏天喝相对凉性的绿茶、白茶去暑,冬天喝相对温性的红茶、黑茶暖胃。

同时,关于饮茶,有些误区还需回避。

误区一:饮茶可以 unlimited
饮茶过量,会增加心肾负担。一般一个健康成人每天用茶量6-15克为宜。每杯用茶量3-5克,一日2-3杯即可,经3次冲泡后,有效成分已基本浸出,茶就弃之。

误区二:喝茶能减肥

茶叶中含有的咖啡因、茶碱等成分能刺激胃酸分泌,增加胃动力,减轻消化道中的油腻感,但茶水本身并不能消耗热量。普洱茶刺激胃酸分泌的作用更强,因此喝普洱茶更容易饿。

误区三:喝茶造成骨质疏松

虽然茶叶中的一些成分,如有机酸、多酚类物质能够与钙结合,从而影响到它们的吸收,但这种影响非常小,因为茶叶中那些成分含量并不高。所以,没有特殊的疾病,喝茶并不会加速骨质疏松的形成。

误区四:茶放凉了不能喝

茶放凉了可以喝,但相对来说喝温茶比较好。也不建议大家喝太烫的茶水,据研究显示,经常喝温度超过62℃茶的人,胃壁较易受损。所以茶泡好后,稍等片刻,待茶水温度冷却至温热再慢慢享用最好。

误区五:泡杯茶可以喝一天

茶叶冲泡时间过长,茶叶中的茶多



陈琦摄

酚、类脂、芳香物质等自动氧化,不仅茶汤色暗、味差、香低,失去品尝价值,而且由于茶叶中的维生素C、维生素P、氨基酸等因氧化而减少,使茶汤营养价值大大降低。另外,茶汤搁置时间太久,还会受到微生物等污染,所以最好现泡现喝。

误区六:浓茶可以解酒

很多人认为茶能解酒,但是茶具具

(据养生中国)

“子丑”觉要睡足 五个技巧助入眠

对于人体来说,阳气盛时工作效率最高,因此,白天应尽可能多劳作,待有一定疲劳困乏感后,利用夜间阴气盛的时机休眠。掌握好睡眠方法,会让人精神充沛、充满活力。

睡眠重时机 助静养滋补

夜间睡眠,最应该抓住的就是子时、丑时。子时指的是夜间23时至凌晨1时,丑时指的是凌晨1时至3时。

想要睡足“子丑”觉,早睡是先决条

件。自亥时(21时)起,至丑时(凌晨3时)止,自然界阳气潜伏,阴主静养,这是其它时间难以替代的睡眠良辰。

此外,有人认为,熬夜后在白天补足睡眠时长即可。其实,补觉的睡眠质量往往远不及正常的夜间睡眠。

睡时足够暗 可按摩泡脚

早睡难入眠怎么办?记住以下5个“助眠”小技巧。

白天充分光照。调节昼夜生物节律

的关键要素是光线,只有白天光线足够亮,晚上光线足够暗,睡眠环境足够黑,才能确保褪黑素正常分泌,进而保障睡眠深度。

腹部按摩。现代医学研究已证实肠-脑轴的存在,认为腹部是人的第二大脑,并提出“腹脑理论”。腹部按摩能有效促进气血流通,提升睡眠质量。

睡前泡脚。人的双脚密布神经末梢和毛细血管,也存在与着各脏器官相

对应的反射区。用热水泡脚能刺激这些反射区,促进人体血液循环,特别是微循环,起到调节内分泌系统,改善器官功能的作用,从而达到防病治病、增进睡眠质量的保健效果。

睡前不喝咖啡。这种饮料会延长睡眠周期中的轻度睡眠时间或快速动眼期的时间,深度睡眠会被抑制,导致频繁醒来。

(据养生中国)

珍惜生命

拒绝酒后驾车

天台县传媒中心(广播电视台)公益广告